

大学生の健康診断を利用した、生活習慣病予防対策 ～ 継続事例にみる効果と課題の一考察 ～

著者	丸岡 里香, 三上 薫, 一條 理絵
雑誌名	人間福祉研究
巻	16
ページ	119-125
発行年	2013
URL	http://id.nii.ac.jp/1136/00000068/

大学生の健康診断を利用した、生活習慣病予防対策 ～継続事例にみる効果と課題の一考察～

丸 岡 里 香

三 上 薫

一 條 理 絵

大学生の健康診断を利用した、生活習慣病予防対策 ～継続事例にみる効果と課題の一考察～

丸 岡 里 香* 三 上 薫** 一 條 理 絵**

要 約

平成24年には「健康日本21」第2次が提案され、健康増進運動はさらに生活習慣病の発症予防に対する方向性を具体的にしている。その中でも循環器疾患や糖尿病予防に対する目標項目に「メタボリックシンドロームの該当者及び予備軍の減少」が挙げられている¹⁾。現在わが国では高等学校を卒業した若者の50%以上が大学に進学する現状にあることから、若者の2人に一人への関わりをすることは、個人の健康増進はもちろん社会全体の生活習慣病予防に大きな効果を期待できると考える。そこで、本学では3年前より健康診断のデータを活用し保健指導の必要性を明らかにし、個人を対象にした保健指導に取り組んでいる。しかし、大学生への指導はその継続が難しく大きな課題となっている。今回は本人の課題の変化に対応し学生相談室のサポートも加え精神的支援が継続につながった事例について報告する。

I. はじめに

平成12年より始まった「健康日本21」運動は現在平成25年からの第二次が提案されている。第一次に引き続き基本的な方向として主

要な生活習慣病の発症予防と重症化予防や栄養や活動などの健康に関する生活習慣及び社会環境の改善が提案されており設定された分野に対する目標値が挙げられている¹⁾。

主要な生活習慣病の発症予防では、循環器疾患や糖尿病の目標項目に「メタボリックシンドロームの該当者及び予備軍の減少」が挙げられており、健康の増進を形成する基本要素でも「栄養・食習慣」の目標項目に「適正体重を維持しているものの増加（肥満、やせの減少）が挙げられている。

高等学校を卒業した若者の50%以上が大学に進学する現在、2人に一人への関わりをすることは健康増進はもちろん生活習慣病予防に大きな効果を期待できると考える。そこで本学保健センターでは生活習慣病予備群を抽出し、予防対策を検討する目的で健康診断の過去5年のデータを分析し、保健指導の必要性を明らかにした²⁾が、大学生への保健指導は、行動の自由度の大きさや情報の周知が難しい現状にあることと、効果の測定が困難であることが課題となっている。しかし、一方的な一斉講義や単発の講演会では効果が大きくないのではないかと考え、本学では3年前より個別指導を試みている。しかし、高等学校までの規模に比べ人数が大きくなる対象に

*人間福祉学部福祉心理学科 **北翔大学保健センター

キーワード：大学生健康診断、生活習慣病

個別に指導することと、一人ひとりの健康問題の現状に留まらず、個性への関わりや健康問題に対する認識への理解をしたうえで介入することとなり、時間も労力も大きくなる。また、本人にとって指摘されたくない部分への介入となる為、丁寧な関わりが必要とされる。今回は保健センターの保健指導に効果がみられた継続事例を通して具体的な課題について再確認したことで、今後の保健指導のあり方について検討したことを報告する。

Ⅱ. 目 的

新年度の初めに行われる健康診断の結果から、生活習慣病予備軍を抽出し、将来につながる保健指導を実践することで健康問題の改善につなげ、生活習慣病の発症を予防することを目的とする。

Ⅲ. 研究方法

1. 研究対象

2011年4月に健康診断を受けた本学学部生1937名より指導基準により抽出された54名を対象に健康問題の改善を提案し、継続的な保健指導を試みた。

2. 方法

健康診断の結果より保健指導の対象を、

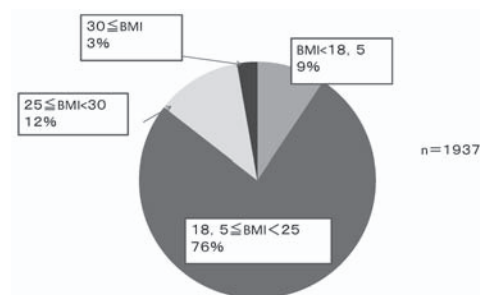


図1 本学のBMIの結果

BMI: 30以上17以下、腹囲: 男子85cm以上、女子90cm以上 (日本肥満学会基準)、血圧: 収縮期血圧140mm hg 以上、拡張期血圧85mm hg 以上という基準で抽出し、結果の配布を手渡しで行い保健指導のきっかけを作った。その後体重と血圧をグラフで記録し、経過が見えるようにして継続しやすい指導を行った。

3. 倫理的配慮

本研究に際し使用した個人のデータ等は匿名であることと目的や内容について本人に直接面談にて説明し、協力の同意を文書で得られたものである。

Ⅳ. 結 果

1. BMIの結果と個別指導の対象(図1)

健康診断受診者1937名中 BMI18.5以下は9%、18.5以上25未満は76%、25以上30未満は12%、30以上は3%であり、30以上の学生を抽出したところ54名であった。

2. 個別指導の経過

本学では2年前より健康診断通知書の配布は保健指導のきっかけを作るため、保健センターにて個人へ手渡しする方法を取っている。配布の周知は、学内掲示、学生ポータルサイト、保健センター運営委員を通じての各ゼミ担への連絡という方法で行われ抽出された学生に会い、本人へ健康上の問題点と改善する意志の有無を確認し、講義やサークル等の時間を配慮した来室しやすい時間を本人が決め、保健指導を開始した。その結果、前期中に2回以上の保健指導を実施できたのは13名であり、体重、血圧測定値をグラフ化した記録を個別管理した。

3. 保健指導の継続事例

継続して保健指導を実施できた中で、本人

の意識が高く、自発的に来室し体重、血圧ともに安定したが、1年後に指導前のつらさを思い出し、検診に恐怖を感じて精神的な不安が強くなり、学生相談室の支援を受けて保健指導を継続したケースについて報告する。

＜事例 Aさん（1学年男性）＞

●健康診断結果

- ・身長 154.8cm
- ・体重 104.4kg（標準体重52.7kg）
- ・BMI 43.6
- ・腹囲 116.0cm
- ・血圧 181/84mm hg

●本人の特徴

- ・性格：真面目
- ・外見：顔色不良、アトピー性皮膚炎
- ・家族歴：父母は同体型、高血圧の病歴は不明
- ・本人病歴：なし
- ・生活：入学時より独り暮らし・自炊を始める。塩分・油分の多いものを好む

●指導開始時の課題

- ・初めての独り暮らしであり食生活に不安を持っている
- ・大学生生活の時間の使いかたなどに慣れていない
- ・病気への不安
- ・ダイエットの必要
- ・金銭的なやりくり

●保健センターの対応

- ・健康診断後、有所見にて電話による呼び出し
- ・学校医面談
- ・循環器病院紹介
- ・異常はみられないが、体重減少の指示があり、栄養指導を受ける
- ・週2～3回保健センターでの体重と血圧の計測を同時刻に行う
- ・食事指導の継続：食事内容の確認と指導を受ける
- ・生活状況の確認と指導
- ・定期的な病院受診

●経過①体重と血圧の変化（図2）

保健センターの介入後は体重コントロール

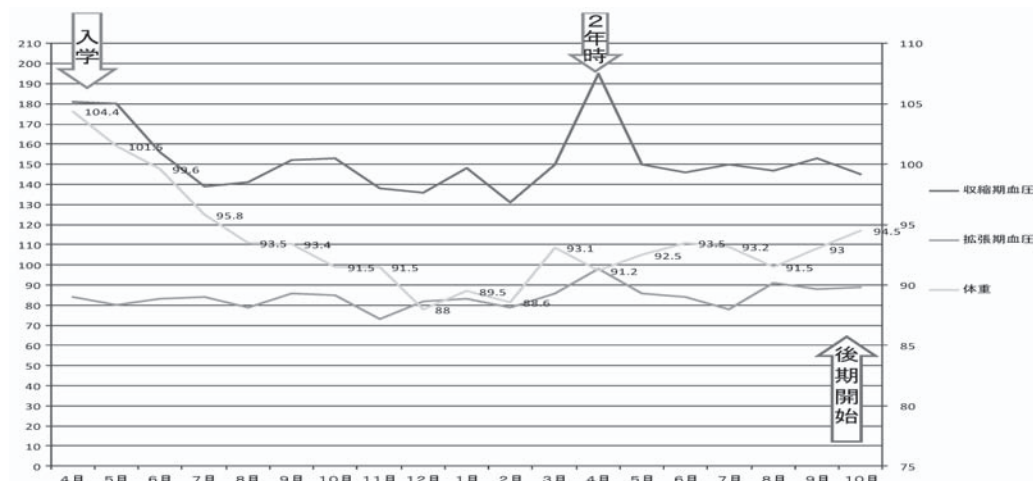


図2 継続指導経過

ルが順調に進み、同時に血圧も低下し安定してきた。しかし、食生活の自立がおもうように進まず、お弁当や総菜を買う食事が続いていた。さらに、ダイエットによる抑圧からストレスフルな状態となり罪悪感をもちながら過度な食事をつづけてしまっていた。また、夏休み、冬休み、春休みの帰省時には食事が増えてしまっており、その結果入学時の検診から徐々に減少し一時期マイナス12kgまでになった体重も増加し始めた。さらに、1年間努力してきたのに、戻りつつある自分の状態が非常な精神不安を起こさせ、「2年次の健康診断が恐怖に感じる」とスタッフに打ち明けるようになり、血圧の値が介入開始時より上昇した。

●経過②血液検査（表1）

学校医からの紹介で循環器病院を受診し血液検査を行った結果、2011年5月の初診時は肝臓の異常を示すAST, ALT, γ -GTPの項目で異常値に入りそうな境界域の高い値がみられた。さらにASTに比べALTの高値は肥満による脂肪肝の影響が考えられた。しかし、体重、血圧が低下して安定するとともに同項目にも短期間で低下がみられ正常になっていった。

表1 血液検査の結果

	AST	ALT	γ -GTP	T-Cho	HDL-Cho	T-G	UA	レニン活性	アルドステロン
2011/5/19	78	174	95	215	40	208	7.9	2.6	17.9
2011/7/21	27	55	39	182	37	162			
2012/7/24	17	23	29	191	39	213			

●経過③精神的不安の増強と保健指導を継続する課題の変化

体重減少や血圧低下に安心した気持ちの緩和と、長期休暇時の帰省により保健指導の介入の効果がもとに戻ってきていた。ちょうど新年度の健康診断の時期となり、自分の現状に向き合うつらさや、ダイエットのつらさがよみがえり検診に恐怖を感じるようになっていた。そうした精神的不安を保健指導とは別の視点から支援することを本人に提案したところ、受け入れられ「学生相談室」のカウンセラーが本人の頑張りを尊重し自信を持てる支援をした。その後、不安が軽減しあらためてダイエットに取り組む気持ちを取り戻し保健指導を継続することとなった。

V. 考 察

1. 健康指導対象者の現状

2005年学生健康白書によるとBMI25以上の大学生は全国平均では男子10～14%、女子5%であり、本学のBMI25以上の学生は男女合わせて15%であり、平均的な割合と考える。BMIが高いことと血圧の値が高くなることは相関関係にあることが示されており³⁾、これまでの本学の取り組みでも適正体重への保健指導が効果をあげており、毎年実施される健康診断から本人に働きかけることが第一に必要である。

本学の健康診断の受診率は毎年95%以上であり、2000年の国立大学の調査による約70%に比べると高いことから、保健指導の入口は確保されていることがわかる。しかし、高等学校までの学校生活と異なり、結果の配布率が低いことが課題となっている。

2. 個人指導が継続する要因

保健指導は自分の現状を指摘され、自分の問題に向き合うことが第一歩である。また、

ダイエット行動には外見に対する自己評価や、自分に対する不満感が関わることが示されている⁴⁾。この継続事例に関しても、「他者からの視線が気になる」「人の多いところは嫌い」「話をする人が近くにいない」など他者との関わりにより不安を強く持っていることがうかがえることから、セルフエスティームを高めることや人間関係が継続に影響することを考え、身体的な問題から精神的な問題へなどの対象の課題の変化に対応した保健指導を行うことの必要性和、face to face の指導の関与の重要性が再確認された。こうした現状から指導側の保健指導のスキルの向上には、アサーションや認知行動療法などのスキルによる支援が不可欠であると考えられる。

3. 保健指導に求められる関わり

体型に関する指導は目に見える結果が出ることから本人の自尊心に慎重な配慮が必要とされる。肥満を指摘される学生は大学生になって初めて指導されることは少なく、これまでの学校教育の中での友人関係や家族の中での関係に自信が持てなかったり、体型によるいじめを体験していることが多く聞かれている。こうした背景をふまえ保健センタースタッフにはアサーティブな関わりが求められており、本学のスタッフ間での個別指導の留意点は①本人の性格に合わせて行う。②厳しすぎない指導。③本人の努力を認め、意欲につなげる。④金銭的な面を配慮した、調理の工夫や情報提供 ⑤自主性を持たせる。ということが共通理解されている。

上園による「健康指導支援の際に気をつけていること」では、①事前の準備（勉強会・資料作成）②学生の性格や考え方を尊重して、自主性を引き出す③講義だけでなく体験型の

支援④継続には、熱すぎない熱意、待つ気持ち（忍耐力）、簡単な機器の利用（例：万歩計、体重計、血圧計）の4点が挙げられており、今後本学での留意点と共通することが多くみられている。こうした個への関わりはその個人の現在の身体面の問題解決のみならず、これまでの自分に対するセルフエスティームの向上や、いじめ体験からの精神面の回復につながることも意識し、社会に出る前の大学教育として担うべき教育ととらえることが重要である。

4. 今後の課題

大学生のヘルスプロモーションとして、定期健康診断結果を利用した保健指導は実践があるが劇的な効果をあげていないのが現状である。しかし、肥満学生に対して、食生活や運動習慣、禁煙などのライフスタイルの改善の指導が効果を上げる⁵⁾などの実践を参考にし、丁寧な関わりによる確実な効果を期待し、保健センターでは一人一人に関わるが必要ではないかと考える。また、今回のように学生相談室と連携した支援も今後の指導の効果を考える上で大きな経験となった。

VI. おわりに

第二次の「健康日本21」では目標設定がこれまでの個人の行動変容への関わりだけではなく、「社会環境の質の向上」も盛り込まれた。大学における保健指導も社会環境の一要因としてとらえ質の向上をめざすことが必要と考える。大学教育の中で個人への関わりには課題が多くみられるが、本学では精神的側面や生活習慣も含めた包括的な保健指導を目標とした保健センターでありたいと考える。

付 記

本研究は、第42回北海道学校保健学会において発表したものに加筆修正したものである。

文 献

- 1) 厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会、次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会：健康日本21（第2次）の推進に関する参考資料，2012，www.mhlw.go.jp/stf/shingi/...att/2r9852000002ddxn.pdf
- 2) 丸岡里香、三上薫：大学生の健康診断と生活習慣病予防～過去5年間のデータからの現状～，北翔大学人間福祉研究第15号，2012，p 51-57
- 3) 遠藤守人，木鎌耕一郎：八戸大学学生 of 健康状況～定期健康診断結果からの考察～，八戸大学紀要第43号，2011，p 51～57
- 4) 安保恵理子，須賀千奈，根建金男：身体不満足感、過食、ダイエット行動における外見スキーマ並びにボディチェック任栄の役割，女性心身医学 vol16, No 3, P283-293
- 5) 朝井均、中司妙美、川口小夜子、坂口守男：肥満学生に対するライフスタイル改善指導の試み、大阪教育大学紀要第Ⅲ部門第56巻 第1号，2007，p 29-37

Preventing life-style related diseases through university health check-ups

Rika MARUOKA Kaoru MIKAKI Rie ITIZYOU

ABSTRACT

In 2012 the government promoted second Healthy Japan 21 report suggested concrete directions for preventing life-style related diseases. Decreasing the number of metabolic syndrome sufferers and potential suffers is stipulated as an important goal to prevent cardiovascular illnesses and diabetes. Presently more than 50% of adolescents go on to university or college after finishing high school in Japan. If educational institutions, specifically universities and colleges provide health check-ups for students, this would contribute to improving the health and protect against illnesses for the one in two young people who belong to these institutions. At Hokusho University, we have taken note of the health guidance by utilizing data obtained from health check-ups and stressed the necessity of health guidance for two years now. We have learned that it is difficult to provide sustained and continuous guidance to college students. This paper reports cases where mental health support including school counselor advice was effective in encouraging students to continue health guidance in concert with changes in needs of the students.

Key words : university health check-ups, life-style related diseases